



ÊTRE SOI
AUTHENTIQUE

&
LIBRE

✨ De "Je t'aime si..." à
"Je m'aime parce que..." ✨



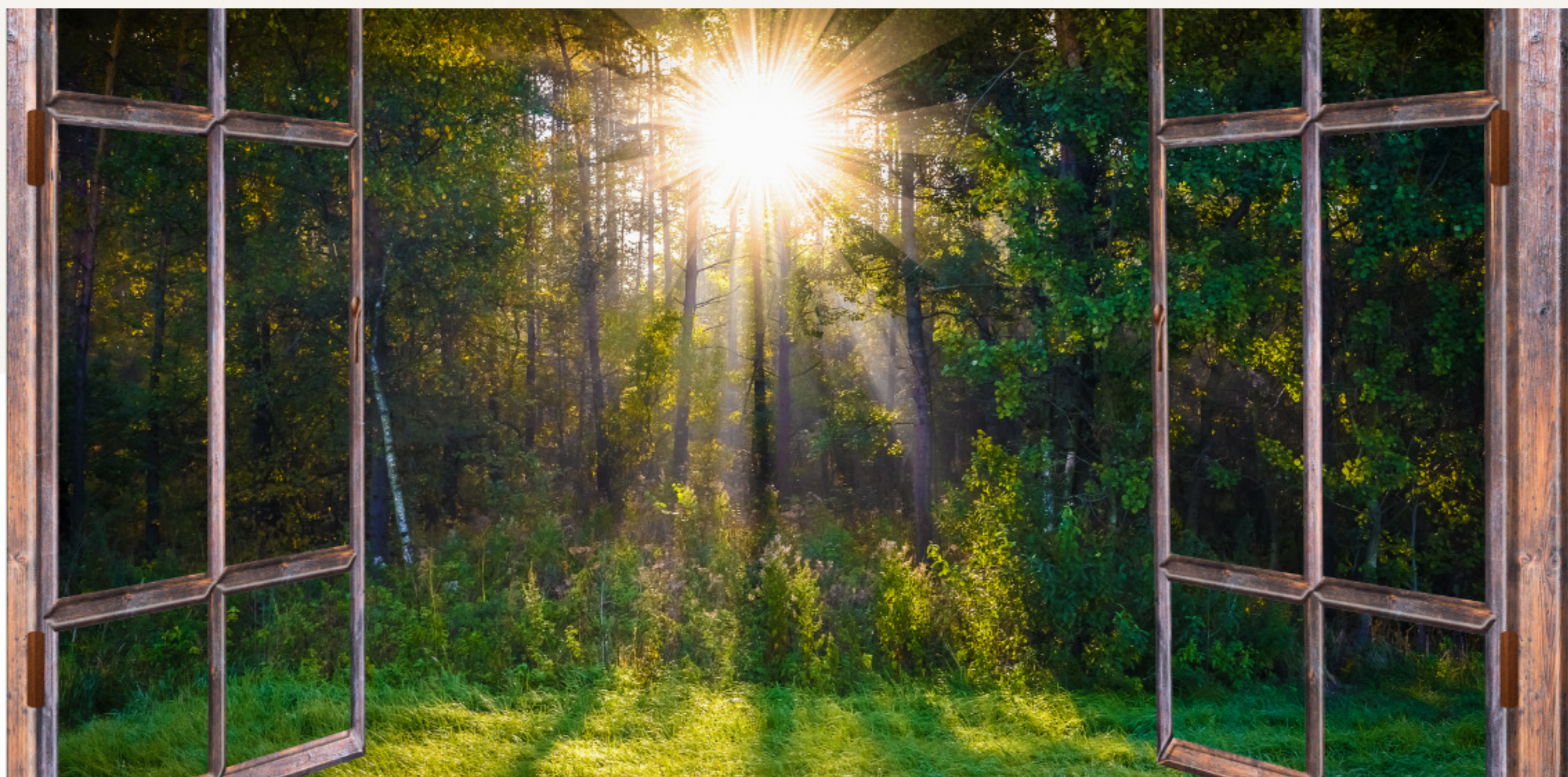
As-tu grandi avec l'impression que tu n'étais pas suffisamment digne de recevoir l'amour dont tu avais besoin, que l'amour devait se mériter ? Qu'il fallait être parfaite, discrète, forte ou performante pour recevoir de l'attention, des encouragements, de la valorisation ?

Ou peut être avec ce ressenti que l'amour était "aléatoire" entre des moments d'amour et des moments de négligence ?

Nos vécus, notre histoire de vie, nos adaptations ancrées souvent depuis l'enfance, peuvent encore résonner à l'âge adulte, influençant notre relation à nous-mêmes et aux autres. Nous sommes régulièrement activés dans notre quotidien par des réminiscences de blessures anciennes, de mémoires du passé bien installées.

COMMENCE LÀ OÙ TU ES !

En explorant ces schémas, en réparant les blessures, en apaisant les émotions, en proposant d'autres chemins d'expression et d'être à soi, il est possible d'intégrer, de transformer, de réécrire, de créer une vie plus harmonieuse, plus légère et sereine, plus alignée à soi. S'aimer de façon inconditionnelle, libérer, et permettre l'expansion de soi. Re-découvrir le pouvoir d'être soi.



LE PREMIER PAS

C'est l'invitation du parcours "ÊTRE SOI AUTHENTIQUE ET LIBRE".

Un accompagnement immersif, progressif pour Oser être toi pleinement, ouvrir ce qui a besoin de l'être, que tu puisses t'exprimer dans ta singularité, avec liberté, avec sincérité, Apporter au monde qui tu es de façon authentique.

Cet eBook est un premier pas vers le changement avec un exercice simple et puissant pour identifier et transformer tes pensées autour de l'amour de soi.

✨ EXERCICE : DE "JE T'AIME SI..." À "JE M'AIME PARCE QUE..."

1. Identifie les adaptations du passé

Prends une feuille et écris toutes les phrases que tu as entendues ou ressenties dans ton enfance, celles qui ont été exprimées de façon ouverte ou bien suggérée concernant l'amour : aimer – être aimé – vivre l'amour

Exemples :

"Je t'aime si tu es gentille."

"Tu es une bonne fille si tu obéis."

"Tu mérites d'être aimée si tu fais des efforts."

Installe toi dans un endroit confortable, au calme
Prends un instant pour faire 3 grandes respirations
Laisse venir ce qui est là spontanément et par associations.

2. Prends un instant tranquille – Respire à nouveau 3 fois

Lis chaque phrase et dépose tes mots sur un carnet :

- Comment ces croyances ont-elles influencé ma vie, mes choix, mes relations ?
- Ai-je encore peur de ne pas être "assez", de ne pas être « suffisante » aujourd'hui ?
- Quelles sont les émotions présentes en lisant ces phrases?

✦ EXERCICE : DE "JE T'AIME SI..." À "JE M'AIME PARCE QUE..."

3. Re crée

Pour chaque phrase, écris une nouvelle affirmation, empreinte de bienveillance, formulée positivement à propos de toi :

Exemples :

- "Je suis digne d'amour juste parce que j'existe."
- "Je n'ai rien à prouver pour être aimée."
- "Je peux être moi, pleinement, et c'est suffisant."
-

Lis ces nouvelles phrases à voix haute et ressens ce qu'il se passe.

Tout est ok a ressentir, à accueillir.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Cet exercice est un premier pas.

Cette exploration demande un accompagnement soutenu, guidé, dans un cadre sécurisé.

C'est pourquoi j'ai créé le programme "ÊTRE SOI AUTHENTIQUE ET LIBRE", un accompagnement profond et transformateur, je suis présente à chaque étape du programme lors de :

- * 8 webinaires en direct (avec accès replay)

- * Des contenus, des exercices, pratiques d'hypnose, autohypnose, mises en situation, activation, ancrage...

- * Un petit groupe à taille humaine pour le confort, la convivialité et le tissage de liens soutenant.

✓ Retrouve le programme ici : <https://www.cecileflaceliere-psy.fr/etre-soi-authentique-libre/>



www.cecileflaceliere-psy.fr

PRÊTE À VIVRE CETTE LIBÉRATION ?

Rejoins moi

✨ A très vite !

Je suis Cécile, Psychologue - Spécialiste en Hypnose/
EMDR - Formatrice
Accompagnante des femmes dans leur expansion



✨ Pour toute question, je suis joignable : cflaceliere.cab@sfr.fr

www.cecileflaceliere-psy.fr



TÉMOIGNAGE

"Quand je me suis inscrite au parcours "Être soi authentique et libre", j'étais en pleine remise en question professionnelle et personnelle. Je sentais un gros besoin de changement. Je portais un masque en permanence, je n'osais pas être pleinement moi par peur du regard des autres, des jugements, à toujours vouloir ménager tout le monde, peur de blessé... J'étais fatiguée de toujours chercher à plaire et de ne jamais vraiment savoir ce que je voulais, profondément.

Ce parcours a été waouh! J'ai appris à me reconnecter à mes besoins, à comprendre mes blocages et à m'accueillir avec plus de bienveillance.

Les exercices et les méditations/hypnoses m'ont beaucoup aidée à prendre conscience de mes schémas et à voir qu'il était possible d'en faire autre chose pour débloquer.

Ce que j'ai aimé, c'est la puissance du groupe. Partager avec d'autres femmes, sentir que je n'étais pas seule dans ces questionnements, m'a donné un vrai soutien. Savoir qu'on a sa place telle qu'on est ca fait du bien au coeur. Cécile a su créer un espace sécurisant, bienveillant et sympa où chacune pouvait poser des questions, partager avec beaucoup d'interactions riches. Car on apprend aussi beaucoup des témoignages des autres.

Aujourd'hui, je me sens plus alignée, plus confiante. J'ai gagné en sécurité. Je dis non quand j'en ai envie et sans culpabiliser, j'ose m'exprimer plus et dire ce que je ressens... je gère mieux mes émotions au quotidien et c'est plus serein à tous les niveaux. Ce parcours m'a énormément enrichie, et allégée en même temps. Je le recommande à toute femme qui aspire à se libérer et à s'épanouir pleinement ! C'est notre responsabilité pour nous même si on veut que ca arrive" Marion